

臺南市仁愛國小 111 學年度 第一學期社團 課程規劃表

社團名稱	羽球育樂 A、B 班		指導老師	鄭勝鏞 老師 0919-788161
上課時間	每週六 A 班 - 08:30~10:00 B 班 - 10:10~11:40		上課地點	活動中心 2 樓羽球場
參加年級/ 人數	【 1-6 】年級 【10】人開班，上限【 50 】人		費用	A 班 150 元*14 堂=2100 元 B 班 150 元*14 堂=2100 元
課程簡介	學習正確的羽球基本動作與知識以及球場禮儀，了解羽球運動所帶來的優點。羽球是一項身體全面性運動，在孩子發育關鍵的時期，可以促進身心發展；增強免疫力；釋放孩子緊張繁重的學業壓力，活躍大腦，提高學習效率。			
週次	日期	課程內容	備註	
1	9/17(六)	基本動作正反手握拍、揮拍練習、球場規則、米字步法介紹、發球、高遠球		
2	9/24(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、高遠球、短球(一)		
3	10/1(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、切球、挑球(一)		
4	10/8(六)	★停課一次	國慶連假	
5	10/15(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、殺球、網前撲球(一)		
6	10/22(六)	基本步法左右場揮拍練習、發球、平抽球、短球(一)		
7	10/29(六)	★停課一次	期中考(11/3、11/4) 前一週停課	
8	11/5(六)	第一階段課程動作檢視(揮拍、步法)，進行動作修正練習。		
9	11/12(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、高遠球、短球(二)		
10	11/19(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、切球、挑球(二)		
11	11/26(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、殺球、網前撲球(二)		
12	12/3(六)	基本步法左右場揮拍練習、發球、平抽球、短球(二)		
13	12/10(六)	第二階段課程基本球路內容檢視(發球，長球、切球、殺球、短球、網前撲球)，進行擊球動作修正練習。		
14	12/17(六)	羽球單、雙打比賽規則介紹，小組分組練習比賽。		

15	12/24(六)	★停課一次	校慶運動會
16	12/31(六)	★停課一次	元旦連假
17	1/7(六)	學期成果回饋(一)、舉辦社團期末對內單打分組比賽、頒獎	
18	1/14(六)	學期成果回饋(二)、舉辦社團期末對內雙打分組比賽、頒獎	
上課總堂數		14 堂	

★本學期統一停課時間：

1	9/9(五) 中秋節調整放假
2	10/10(一) 國慶補放假
3	11/3(四)-11/4(五) 期中評量
4	12/24(六)校慶運動會
5	12/30(五)運動會補假
6	1/2(一) 元旦補假
7	1/10(二)-1/11(三)期末評量